

# Atelier Communication NEWSLETTER



Juillet 2025 n°115



## Une idée...



pour rendre les enfants plus autonomes et limiter votre charge mentale pendant les vacances : prévoir pour chacun son sac de rando, piscine, mer.

On fait, ensemble, une liste du matériel nécessaire, en écrivant ou en faisant des dessins. La liste reste dans le sac et l'enfant doit pointer qu'il a bien tout son matériel avant de partir. Cela le rend responsable, l'aide à grandir et s'il a oublié quelque chose une fois, il s'en rappellera et fera plus attention le lendemain.

## Une vidéo...

sur les émotions à partager avec les enfants, un support pour échanger avec eux sur ce sujet : <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/enseignement-moral-et-civique/respecter-autrui/les-emotions-de-ptit-cube/les-emotions>

## Un guide de secours...

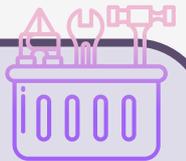
proposé par le site "Stop VEO" pour les longs trajets : [https://stopveo.org/sv/wp-content/uploads/2025/04/STOPVEO\\_GDS\\_LONGS\\_TRAJETS.pdf](https://stopveo.org/sv/wp-content/uploads/2025/04/STOPVEO_GDS_LONGS_TRAJETS.pdf)

## "Je m'ennuie"



Tous les enfants ou ados, ont prononcé ces mots un jour ! Et nous allons les entendre cet été ! Alors, anticipons, en listant avec eux, des idées d'activités à faire seul(e) ou à plusieurs, dedans ou dehors. Ils pourront ainsi piocher une idée quand ils s'ennuieront !

## A expérimenter



- Donner un pinceau aux petits avec un bol d'eau et leur faire "peindre" le sol, le mur, une barrière : une activité rafraîchissante
- Regarder ensemble des photos de lui quand il était bébé
- Faire la lecture dehors à l'ombre des arbres
- Regarder les nuages ensemble et dire à quoi ils nous font penser
- Planter des graines dans un petit pot afin de les observer germer
- Installer un assez grand puzzle afin que chacun puisse, de temps en temps, mettre quelques pièces

## Pour favoriser la communication

Chaque jour ou en fin de semaine, chacun exprime : ses PEPITES (bons moments, souvenirs positifs) et son CAILLOU (le truc le moins sympa)

## Pour prendre soin de soi...

Se rebooster naturellement :

- le soleil donne de l'énergie,
- les étoiles apaisent et font rêver,
- le bruit des vagues, de la nature, des oiseaux bercent et nous détendent
- le sommeil permet de recharger les batteries,
- la marche libère des tensions et émotions négatives
- le partage avec des gens qu'on aime nous nourrit



## MERCI pour vos partages de lecture



Pour les adultes :

- "Les antisèches du bonheur " de Jonathan Lehmann.
- "La couleur du bonheur" de José Zullo
- "J'ai décidé d'être heureux... c'est bon pour la santé" de Stéphane Garnier
- "Entre ciel et Lou" de Lorraine Fouchet
- "Les oubliés du dimanche" de Valérie Perrin
- "La tresse" de Laetitia Colombani
- "Tout le bleu du ciel" de Mélissa Da Costa

Pour les enfants :

- "As-Tu Rempli Un Seau Aujourd'hui ?" de Carol McCloud, lien vers la vidéo-lecture : [https://www.youtube.com/watch?v=bWnUFDfX50&t=38s&ab\\_channel=HistoiresetContes](https://www.youtube.com/watch?v=bWnUFDfX50&t=38s&ab_channel=HistoiresetContes)
- "Des creux & des bosses" de Denton Roberts
- "La mystérieuse maîtresse aux petites graines" de Delphine Balme
- "Le sais-tu ?" de Mylen Vigneault
- "La liste" de Mylen Vigneault



## Vous avez besoin de vous évadez...

... de votre quotidien, mais vous ne pouvez pas partir bien loin ?

- Réfugiez vous dans un lieu calme et asseyez-vous en tailleur sur le sol, yeux fermés
- Inspirez sur quatre temps, retenez sur quatre encore et expirez sur huit
- Visualisez une plage déserte au coucher de soleil. La mer calme s'étend devant vous.
- Sentez la chaleur du sable réchauffer vos jambes et la caresse des derniers rayons envelopper votre corps
- Le bruit des vagues ralentit le rythme de votre journée et vous prenez ce temps pour vous dans ce lieu en vous
- Tout votre corps se détend. La sérénité vous gagne
- Souriez

Réfugiez-vous sur votre plage intérieure à toute heure !



## PENSEE POSITIVE

« La gratitude est le moteur de la réussite. En étant reconnaissant de tout ce que nous avons, nous attirons encore plus de bonheur et de prospérité dans notre vie. »

Napoléon Hill

## BEL ETE A VOUS TOUS

Je vous souhaite des vacances bien relaxantes, qui vous ressource et pleines de kiffs !



Marie-Laure GODEST

0687863621

godestml@gmail.com

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>

